

Trabajo Fin de Grado

Diseño de una propuesta de intervención para la
promoción de la actividad física en Educación
Primaria

Autor

Mario González Mimbiela

Director

Dr. Carlos Castellar Otín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2021

Índice

1.	INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN.....	5
2.	MARCO TEÓRICO.	6
2.1.	Antecedentes de la educación para la salud.....	6
2.2.	Situación actual.	8
2.3.	Papel de la escuela en la promoción de la actividad física.	9
2.3.1.	La Educación Física.	11
2.3.2.	Los recreos activos.....	13
2.3.3.	Los desplazamientos activos.....	16
2.4.	Programas y proyectos de actuación.	19
2.4.1.	Libro Verde de la Comisión Europea.	19
2.4.2.	Libro Blanco de la Comisión Europea.....	20
2.4.3.	Estrategia NAOS.....	21
2.4.4.	Programa THAO.....	22
2.4.5.	Programa PERSEO.....	23
2.4.6.	Sello Vida Saludable.....	23
2.4.7.	Estrategia PASEAR.	24
3.	OBJETIVOS DEL TRABAJO.	25
4.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	25
4.1.	Introducción.....	25
4.2.	Contextualización.....	25
4.3.	Descripción de la propuesta.....	28
4.3.1.	Objetivos.....	28
4.3.2.	Vinculación curricular. Elementos transversales y competencias clave.....	28
4.3.3.	Participación.	30
4.3.4.	Metodología.....	30
4.3.5.	Actividades.	31
4.3.6.	Temporalización.	32
4.3.7.	Recursos.....	35

4.3.8.	Evaluación.....	36
4.3.9.	Atención a la diversidad.....	36
5.	CONCLUSIONES.....	37
5.1.	Reflexión personal.....	37
5.2.	Limitaciones del trabajo.	38
5.3.	Implicaciones prácticas.....	39
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	40
7.	ANEXOS.....	44

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción de la actividad física en Educación Primaria.

Design of a intervention proposal to promote physical activity on primary education.

- Elaborado por Mario González Mimbiela.
- Dirigido por Carlos Castellar Otín.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio de 2021
- Número de palabras (sin incluir anexos): 12339

Resumen

La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso es un problema que viene aumentando desde hace cuatro décadas y se trata, según la OMS, de una situación epidémica, la cual se ve también reflejada en la población infanto-juvenil. Algunos organismos nacionales e internacionales se han propuesto revertir esta situación y desde hace unos años se vienen lanzando algunas propuestas que apuntan a la escuela como uno de los ámbitos de intervención principales, especialmente en tres momentos que la literatura considera idóneos para la práctica de actividad física dentro de la rutina escolar, las sesiones de Educación Física, el tiempo de recreo y los desplazamientos al y del centro, apelando así a la educación para la salud. En este trabajo se presenta una propuesta de intervención teórica contextualizada en un centro educativo de la ciudad de Zaragoza, un proyecto que promueve la educación para la salud y busca que los alumnos incorporen la práctica de actividad física a sus estilos de vida. La propuesta actúa sobre los tres momentos que se consideran idóneos.

Palabras clave

Educación, salud, actividad física, Educación Física, recreos, desplazamientos.

1. INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN.

En el presente trabajo se aborda el tema de la promoción de hábitos saludables en la población escolar, más concretamente la promoción de la actividad física.

La elección de este tema se puede justificar de diferentes maneras. En primer lugar y de forma más objetiva podemos revisar el marco normativo de la educación actual, en el cual se incluyen algunas premisas a favor de la educación para la salud y la promoción de la actividad física. La reciente Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), incluye entre los objetivos generales de la etapa de Primaria (art. 17) lo siguiente: “*Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social*”.

Además, a nivel autonómico, la Orden de 16 de junio de 2014 por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, además de reconocer este objetivo de etapa, hace referencia a la educación para la salud por medio de la actividad física y la dieta equilibrada, incluyendo estas entre los elementos transversales (art. 8). De esta forma se establece que el fomento de la actividad física con la finalidad de desarrollar un estilo de vida saludable no es responsabilidad única del área de Educación Física, lo cual no significa que esta no tenga un papel importante en dicha tarea.

El otro modo de justificar la elección de esta temática resulta más subjetivo y tiene que ver con la sociedad actual y los hábitos de vida que predominan en la población infantil y adolescente. Son muchos los estudios que han investigado este tema y han demostrado que existe una tendencia al alza en lo que a estilos de vida no saludables se refiere, mostrando un creciente sedentarismo en los escolares y hábitos alimenticios contrarios a lo que se entiende como saludable, todo lo cual se traduce en tasas de prevalencia a obesidad y sobrepeso crecientes, con todo lo que esto conlleva; enfermedades no transmisibles como hipertensiones, diabetes o enfermedades cardiovasculares, problemas mecánicos y motores como hipoventilación o apnea del sueño, y problemas psico-sociales como depresión, ansiedad o discriminación social.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Antecedentes de la educación para la salud.

La educación y la salud se desarrollaron durante mucho tiempo como dos disciplinas paralelas pero aisladas (Figuerola et al., 2004).

A partir de diferentes avances, la medicina va transformando su concepción de la causalidad de las enfermedades, la cual se remitía a fenómenos mitológicos en culturas más primitivas. El avance del conocimiento permite que diferentes disciplinas trabajen de forma conjunta con la medicina, la entrada de las Ciencias Sociales da lugar al modelo médico-social y facilita el nacimiento de la epidemiología, lo que en breve tiempo originó el nacimiento de la higiene social, la medicina social y la salud pública (Figuerola et al., 2004).

Desde este punto de vista social de la medicina se logra vislumbrar la Educación para la Salud, que se ha usado para describir casi cualquier esfuerzo de proporcionar información y conocimientos relativos al mantenimiento y promoción de la salud (Figuerola et al., 2004).

En 1948 se funda la Organización Mundial de la Salud (OMS) fruto de la creación de la Organización de las Naciones Unidas tres años antes. Este organismo nace con el objetivo de alcanzar el máximo grado de salud para todos los pueblos mediante la gestión de diferentes acciones y políticas de promoción, prevención e intervención a nivel de salud. La OMS define la salud como un completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o afecciones.

En 1974 se llevó a cabo en Canadá un informe llamado “New perspectives on the health of Canadians” (nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses). Este informe, conocido popularmente como “Informe Lalonde” en honor a su impulsor, el por entonces ministro de dicho país, Marc Lalonde, se convirtió en un hito histórico en lo que a salud pública se refiere, en el estudio se analizaron los determinantes que incidían en mayor medida en la salud de la población, los cuatro determinantes más importantes resultaron ser el medio ambiente (factores ambientales), la biología humana

(aspectos genéticos y biológicos), la atención sanitaria y los estilos de vida (alimentación, actividad física, adicciones, conductas...).

En 1978 tuvo lugar la Conferencia Internacional de Atención Primaria de Salud, impulsada por la OMS y celebrada en la ciudad Kazaja de Alma-Ata, en ella se acordaron diez compromisos relacionados con la salud por parte de las 137 naciones participantes que se recogieron en la Declaración de Alma-Ata. Destaca el objetivo de promocionar la salud y lograr una atención primaria para todos en el año 2000.

La OMS ha organizado desde 1986 una serie de Conferencias Mundiales de Promoción de la Salud, la primera de ellas fue en la ciudad canadiense de Ottawa y de ella salió la Carta de Ottawa, la cual siguió los pasos de la Declaración de Alma-Ata hacia el objetivo de "salud para todos en el año 2000". En la Carta de Ottawa se establecieron las áreas de acción prioritarias sobre las que se debía incidir, así como unos prerrequisitos para la salud y una serie de compromisos a favor de la promoción de la salud por parte de los estados participantes. Entre estos compromisos destacan la oposición ante presiones que se ejerzan a favor de productos, medios y condiciones de vida no saludables, eliminar las desigualdades y compensar la brecha social o reorientar los servicios sanitarios hacia una promoción de la salud, cooperando con otros sectores y disciplinas.

En adelante, las Conferencias Mundiales de Promoción de la Salud que se celebraron se dedicaron a analizar y evaluar aquellas medidas propuestas en la Carta de Ottawa y posteriores conferencias, así como la implementación de nuevas acciones y áreas de actuación. En 1997 tuvo lugar la cuarta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud en Yakarta (Indonesia), en la cual se emitió la Declaración de Yakarta, en ella se propusieron una serie de prioridades para la promoción de la salud en el siglo XXI. Esta cuarta conferencia supuso un hito histórico ya que fue la primera en celebrarse en un país en vías de desarrollo y en ampliar la labor de promoción de la salud al sector privado.

Dentro de este contexto, podemos hablar de la educación para la salud.

La educación para la salud es una herramienta que proporciona recursos a las personas para que éstas puedan afrontar cambios en sus estilos de vida mediante la adquisición de conductas más saludables (Green, 1980).

También se puede definir como un instrumento que busca realizar cambios en los comportamientos de las personas para que adopten hábitos saludables, eliminando las circunstancias que incrementan la posibilidad de padecer problemas de salud (Sáez et al., 1998).

2.2. Situación actual.

La evolución que la sociedad viene experimentando en las últimas décadas ha traído consigo aspectos positivos y otros negativos. Entre estos aspectos negativos vamos a centrarnos en una problemática que la Organización Mundial de la Salud (OMS) califica como una situación epidémica, se trata de la obesidad y el sobrepeso.

Según datos de la OMS (2016), más de 1.900 millones de personas adultas en el mundo tienen sobrepeso y más de 650 millones tienen obesidad. Este problema adquiere una mayor importancia al observar los datos que esta misma organización arroja acerca de la población infantil. La OMS (2020) muestra una evolución del sobrepeso y la obesidad infantil creciente de forma casi exponencial en las últimas cuatro décadas, situándose por encima del 18% en 2016 en comparación al 4% del año 1975.

A nivel nacional, España se sitúa como uno de los países de la Unión Europea con una mayor prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil, siguiendo a Grecia, Malta e Italia. Según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Española (ENSE) de 2017, entre la población infantil de nuestro país (de 2 a 17 años), un 10,3% tienen obesidad y algo más del 19%, sobrepeso. Estos datos suponen que más de un cuarto de la población infantil española, aproximadamente 3 de cada 10 niños, tienen exceso de peso.

Como principales factores relacionados con el exceso de peso, el ENSE (2017) destaca la alimentación y el estilo de vida sedentario, así como la práctica insuficiente o nula de actividad física. En cuanto a la alimentación es destacable que el 44,4% de la población infantil incorporan los dulces en su dieta diaria y el 5,6% consumen refrescos

con altas dosis de azúcar frecuentemente. El factor alimentación arroja peores datos en los hombres que en las mujeres.

Por otra parte, el estilo de vida sedentario es cada vez más habitual entre la población española. El 38% de los trabajadores indicaron que pasaban sentados la mayor parte de su jornada laboral. En el tiempo libre, el 37,8% de la población de 15 años o más, lo ocupa con actividades sedentarias. Este sedentarismo en el tiempo de ocio es más pronunciado en las mujeres (41,9%) que en los hombres (33,5%) y es más notable en las clases sociales menos favorecidas. Entre la población infantil, el sedentarismo durante el tiempo de ocio tiene un causante principal fruto de los avances tecnológicos, pues el 73,9% de la población entre 1 y 14 años pasan una hora o más de su tiempo libre frente a una pantalla entre el lunes y el viernes, cifra que asciende al 82,6% en los fines de semana. Entre esta población infantil, el rango de edad que mayor porcentaje aporta a la estadística general se sitúa entre los 10 y los 14 años, pasando el 83,7% una hora o más frente a una pantalla entre semana y el 92,6% en fin de semana.

Por último, en relación a la actividad física; el ENSE (2017) indica que el 35,3% de la población adulta no alcanza el nivel de actividad física saludable que la OMS establece como recomendación, al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa (AFMV) para la población infantil y, para los adultos, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 si es vigorosa. El incumplimiento de estas recomendaciones es mayor en mujeres que en hombres y en las clases sociales menos acomodadas.

2.3. Papel de la escuela en la promoción de la actividad física.

La evolución experimentada por la sociedad actual tras la aparición de las tecnologías de la información y la comunicación, nuevos juguetes más sofisticados, los cambios sociales y las modas (de Bock, 2016; López et al., 2019; Soto-Ardila et al., 2019; citados en Pastor et al., 2014) han constituido un incremento del sedentarismo infantil y un aumento de la obesidad-sobrepeso en la población infanto-juvenil (Pastor et al., 2021).

Gozar de salud y de bienestar depende de la interrelación de muchos factores, entre los que el estilo de vida es el más importante (Religioni y Czerw, 2012; citados en

Rosell y Alfonso, 2014). A pesar de los beneficios innegociables que supone la práctica de actividad física, actualmente existe una gran preocupación por la inactividad física de niños y jóvenes (Rosell y Alfonso, 2014). La OMS comparte esta postura y aporta unas recomendaciones de práctica de actividad física que podemos encontrar en una publicación redactada por dicha organización en 2010 llamado *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Estas recomendaciones señalan que, en las edades comprendidas entre 5 y 17 años los niños deberían acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa (AFMV), siendo su mayor parte aeróbica y siendo conveniente realizar, al menos, tres veces por semana, actividades que refuercen los músculos y huesos.

Pero ¿de qué manera puede contribuir la escuela en la consecución de estas recomendaciones?.

Tomando en cuenta los indicadores, resulta evidente que algo no se está haciendo bien, desde una perspectiva socio crítica podríamos hacer referencia a que nos hemos encallado en un modelo ineficiente, excesivamente medicalizado, que trata la AF en términos de adecuada prescripción con una excesiva preocupación por la dosis idónea (Pérez Samaniego, 2014). Coincidiendo con la idea de Balaguer (2013), la problemática en la promoción de la actividad física puede venir dada por la inversión de valores que se hace al atribuir beneficios a las actividades físico-deportivas. Generalmente escuchamos que, “además”, la práctica deportiva representa una oportunidad de diversión, relación social e implicación en la comunidad. Balaguer (2013) aporta que, seguramente, sea más adecuado un enfoque desde el que la práctica deportiva aporte “además” beneficios para la condición física y la salud. De este modo, se alude principalmente a factores que pueden resultar más motivadores para la población infantil y juvenil.

La escuela parece adquirir cierta responsabilidad junto con la clase de Educación Física, el transporte activo y los descansos activos (Dale et al., 2000; Trudeau y Sephard, 2008; citados en Pastor et al., 2021).

2.3.1. La Educación Física.

En primer lugar y a modo de contextualización, vamos a ver qué es la educación física desde una perspectiva de la promoción de la salud.

En el Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física se definió la Educación Física como el medio más eficaz e inclusor para que todos los niños y niñas puedan adquirir y aprender las habilidades, el conocimiento y los valores de su participación a lo largo de sus vidas, con independencia de su capacidad, sexo, edad, cultura, raza/etnia, religión o nivel social (ICSSPE, 2010; citado en Rosell y Alfonso, 2014).

Siguiendo las aportaciones de Carreiro da Costa (2010) (citado en Abarca-Sos et al., 2015), se define como el proyecto de innovación y de transformación cultural que tiene por finalidad dar oportunidad a todos los niños, niñas y adolescentes de adquirir los conocimientos y desarrollar las actitudes y competencias necesarias para una participación emancipada, satisfactoria y prolongada en la cultura del movimiento a lo largo de toda la vida.

Ambas definiciones coinciden en dos aspectos, el primero, el carácter diversificador del área, el cual busca dar las mismas oportunidades a todos los niños y niñas independientemente de su sexo, capacidad, origen o nivel social. En segundo lugar, y acorde al objeto de estudio, las dos definiciones aluden a la capacidad del área de Educación Física de crear en los alumnos hábitos y costumbres saludables relacionadas con la práctica de actividad física que se mantengan a lo largo de sus vidas. En esta línea, Rosell y Alfonso (2014), conciben la Educación Física no como una materia, sino como una disciplina cuyas prácticas pueden ir más allá del aula y del alumnado, por ello los centros pueden resultar un escenario adecuado con gran potencial para la educación para la salud por medio del área de Educación Física.

Siguiendo las aportaciones de Generelo et al. (2009) y Julián et al. (2014), la Educación Física posee un gran potencial para la promoción de la actividad física de forma directa e indirecta.

Directamente, la EF puede contribuir a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF (Fairclough y Stratton, 2005; Frago, 2014; citados en Abarca-Sos et al., 2015) y a proporcionar experiencias satisfactorias de aprendizaje con el desarrollo de climas motivacionales óptimos en todas las unidades didácticas (Julián, 2012; citado en Abarca-Sos et al., 2015).

Indirectamente, la EF puede ser un estímulo relevante para promover la AF fuera del centro escolar, contribuyendo a la adquisición de un estilo de vida físicamente activo (González-Cutre et al., 2013; citado en Abarca-Sos et al., 2015). Es desde este punto de vista desde el que se realiza una promoción de la AF significativa, conectando los diferentes contextos en los que los alumnos realizan práctica deportiva y proporcionándoles experiencias positivas.

La Orden de 16 de junio de 2014, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón dedica parte de su Anexo II al área de Educación Física, en él se indica que el área debe facilitar la adquisición de competencias relacionadas con las diferentes prácticas motrices y la integración de estas experiencias en el propio estilo de vida, además de que se promoverá una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida.

Entre las finalidades de la Educación Física se encuentra adoptar un estilo de vida activo y saludable.

En la citada orden también se aportan a los docentes una serie de orientaciones metodológicas destinados a modelar y unificar los criterios que guían la labor educativa del conjunto de maestros, aunque se debe recordar que las diferentes actuaciones se deben ajustar a la casuística particular de cada alumno y acorde al contexto. Entre estas orientaciones metodológicas, podemos encontrar algunas relacionadas con la promoción de hábitos saludables y una vida activa: seleccionar y organizar las actividades atendiendo a las características y necesidades de los alumnos y valorando la posibilidad de reutilizarlas en otros momentos, liberar de estereotipias a las actividades de forma que se favorezca la igualdad de género o mostrar una conducta en favor de los hábitos

saludables de forma que se transmita a los alumnos valores relacionados con un estilo de vida activo.

El área de Educación Física se divide en seis bloques de contenidos, si bien los cinco primeros pueden contribuir en mayor medida a intervenir de forma directa en el aumento del nivel de actividad física de los alumnos, es desde el bloque seis desde el que se puede abordar, entre otros aspectos, la promoción de la actividad física y la importancia de hábitos de vida activa, pero para ello es necesario partir de modelos pedagógicos que generen climas motivacionales óptimos, pues depende en gran medida de la motivación que los alumnos incorporen la actividad física a su día a día.

No obstante, la promoción de la salud y la actividad física no es competencia única del área de Educación Física, sino que debe ser tratada por todas las áreas del currículo. A tal efecto, la orden de 16 de junio de 2014 establece en su artículo 8 una serie de elementos transversales, en dicho artículo, concretamente en su apartado seis, se hace referencia a que se impulsarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil, promoviendo la práctica deportiva diaria durante la jornada escolar y atendiendo a las recomendaciones de los organismos competentes.

2.3.2. Los recreos activos.

Si bien es cierto que las clases de Educación Física pueden parecer el contexto ideal para la promoción de la AF, algunos autores abogan por el tiempo del recreo, un artículo publicado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos del gobierno de Estados Unidos (2011) aporta que los recreos son mucho más frecuentes que las clases de Educación Física, aunque estos pueden no aprovecharse adecuadamente para hacer actividad física (Chin, y Ludwig, D., 2013).

El tiempo de recreo puede contribuir y contribuye en muchos casos al aumento de forma directa de los niveles de práctica de actividad física de los alumnos, no obstante, esta práctica deportiva no suele trascender de este contexto y, en muchas ocasiones, no aporta experiencias positivas a todos los niños y niñas.

Al contrario que en las áreas curriculares, los docentes carecen de orientaciones metodológicas que adoptar en el tiempo de recreo, lo cual se traduce en recreos cuya práctica deportiva carece de valor educativo e incluso resulta contrario a aquello trabajado desde el área de Educación Física y desde el resto de áreas de forma interdisciplinar.

Como se ha citado anteriormente, la motivación para incorporar la actividad física a los hábitos diarios de los alumnos depende en gran medida de que se den experiencias positivas en el centro escolar, para conseguirlo, se organizan programas de dinamización o estructuración de los recreos en algunos centros escolares. Estos programas consisten en aumentar la actividad física infantil durante los periodos de recreo en las escuelas por medio de coordinadores de juegos que enseñan a los niños algunos juegos inclusivos y adecuados para la edad (Chin y Ludwig, 2013).

En el estudio realizado por Chin y Ludwig (2013) se analizan dos propuestas de intervención programática en el tiempo del recreo. En una de ellas se proporcionaba a los alumnos una variedad de material con el que realizar diversas actividades, incluyendo en cada material una explicación de cómo y para qué utilizarlo. La otra propuesta se basaba en mostrar a los alumnos una actividad que implicaba el uso de material deportivo, pero los profesores en este caso solamente alentaron a los alumnos a realizarla al inicio del recreo. Los resultados de estas propuestas fueron los siguientes, la primera registró un aumento significativo del nivel de actividad física infantil, en cambio, la segunda tuvo resultados dispares, indicando que las propuestas más estructuradas podrían ser más eficaces a la hora de aumentar la práctica de actividad física de los alumnos.

En general, se entiende que los descansos físicamente activos programados con regularidad contribuirán a obtener beneficios para la salud tanto a corto como a largo plazo al reducir el estrés, mejorar la sensación de bienestar, estimular la actividad neurológica, aumentar la energía y prevenir enfermedades (Barros et al., 2009; citado en McNamara et al., 2017). Los programas de dinamización de recreos también aportan beneficios más allá de la práctica deportiva que se realiza, en los programas de dinamización de los recreos también se ha encontrado utilidad para disminuir los conflictos y mejorar la convivencia (Castillo-Rodríguez et al., 2018). El recreo es

típicamente el único momento durante el día escolar en el que los niños son libres para socializar y jugar (McNamara et al., 2017), y está documentado que las relaciones con compañeros favorecen la regulación cognitiva y emocional y facilitan el desarrollo de competencias sociales y emocionales como la empatía, la resolución de problemas, la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento (Bagwell y Schmidt, 2011; citado en McNamara et al., 2017).

Esta libre socialización tiene consecuencias positivas y negativas, típicamente la preocupación de los recreos se ha orientado a evitar estas consecuencias negativas, entendidas como el conflicto social, específicamente la exclusión, las burlas, los golpes, las peleas, las lesiones, los altercados, las camarillas, las luchas de poder y el acoso (Nansel et al., 2001, Fundación Robert Wood Jhonson, 2010, McNamara, 2013, Zumbrunn et al., 2013 y McNamara, 2014; citados en McNamara et al., 2017).

Por lo tanto, en aquellos programas de dinamización de recreos que se lleven a cabo, sería necesario utilizar un modelo pedagógico que no solo se preocupe por evitar estas consecuencias negativas sino que posibilite potenciar los beneficios de la socialización y el juego. Para ello es necesario que los profesores adquieran un papel fundamental.

El tiempo de recreo es concebido como un descanso tanto para los alumnos como para los profesores, por lo que puede ser difícil lograr que los propios docentes se comprometan con un proyecto de dinamización de recreos.

Los niños observan, imitan y consolidan las acciones sociales de los demás (McNamara et al., 2017), es decir, aprenden por imitación de modelos, la disponibilidad de modelos positivos a seguir, entonces, es una fuente esencial de conocimiento para los niños (Bandura, 1986; citado en McNamara et al., 2007). En un primer momento puede parecer que los profesores son las personas idóneas para servir de modelos positivos, pero estos pueden resultar insuficientes en los recreos - La orden del 26 de junio de 2014, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los colegios públicos de educación infantil y primaria y los colegios de educación especial de la comunidad autónoma de Aragón establece que la ratio de profesores en el recreo es de uno por cada 60 alumnos de primaria o 30 de infantil, con un mínimo de dos docentes presentes -, por lo que, coincidiendo con la aportación de

McNamara et al. (2017) se puede recurrir a los compañeros mayores y adultos jóvenes para desempeñar junto a los maestros la función de coordinadores, cuyas funciones pueden consistir en estar atentos al alumnado más vulnerable, tímidos, inseguros o con alguna dificultad social, además de participar de forma proactiva generando situaciones que favorezcan el juego y la interacción positiva.

Por último, los recreos entendidos como espacios físicos deben ser adecuados a las actividades que se vayan a realizar y al contexto del colegio, sin olvidar la organización de los mismos. Una variedad de opciones durante el recreo puede brindar a los niños la posibilidad de descubrir factores compartidos que conducen a la socialización (McNamara et al., 2017), los coordinadores, por medio de la creación de situaciones, generan esas oportunidades que, partiendo de la socialización, se traducen en experiencias positivas en la práctica de actividad física.

En resumen, un mayor espacio bien estructurado por parte de coordinadores capacitados conlleva a un aumento de las oportunidades de juego para el alumnado, lo cual se traduce no sólo en un aumento de la práctica de actividad física sino en la vivencia de experiencias positivas que contribuirán de forma indirecta a que los niños y niñas trasladen esta práctica a otros contextos y las incorporen a sus hábitos.

2.3.3. *Los desplazamientos activos.*

El desplazamiento activo al colegio consiste en el uso de medios activos como andar o ir en bicicleta hacia y/o desde el colegio y es un hábito que puede proporcionar una oportunidad para incrementar los niveles de actividad física diarios en jóvenes (Faulkner et al., 2009; citado en Villa-González et al., 2016), el desplazamiento activo al colegio asegura un gasto energético diario y quizás, una actitud más activa en el resto del tiempo que podría derivar en mejoras fisiológicas y de salud en general (Chillón, 2008). Además se le asocian beneficios en parámetros tales como un mejor rendimiento cognitivo (Martínez-Gómez et al., 2011; citado en Villa-González et al., 2016) o una reducción del estrés en los niños durante el horario escolar (Lambiase et al., 2010; citado en Villa-González et al., 2016). También se relacionan los desplazamientos activos con otro tipo de beneficios, Wilson et al. (2007; citado en Villa-González et al., 2016) señalan la reducción de las emisiones de gases en el vecindario cercano al centro

educativo, aunque otros estudios van más allá y añaden la reducción del tráfico o de ruidos o el ahorro económico, entre otros.

A pesar de todos estos beneficios, el desplazamiento activo al colegio no es el hábito más común entre los escolares, pero ¿a qué se debe la baja prevalencia al uso de medios de transporte activos para desplazarse al colegio?

Los factores sociales y las características del medio parecen ser factores importantes del desplazamiento activo al colegio (Hume et al., 2009; citado en Villa-González et al., 2012), de igual modo, los factores personales de actitudes previas de los padres y el apoyo social hacia el desplazamiento activo, así como las percepciones de padres e hijos sobre el ambiente en el vecindario, se asocian también al desplazamiento activo (Panter et al., 2010; citado en Villa-González et al., 2012).

Vamos a diferenciar dos tipos principales de factores que condicionan el desplazamiento activo, los personales y los ambientales.

Los factores personales son las barreras que los escolares o sus familias encuentran a la hora de realizar el desplazamiento activo y los factores ambientales son aquellos que se relacionan con el entorno en el que los niños deben desenvolverse en caso de desplazarse de forma activa.

En el estudio realizado por Villa-González et al. (2012) se analizaron los hábitos de desplazamiento de una muestra superior a 700 escolares de entre 6 y 12 años y se observó una mayor prevalencia del transporte activo, aunque no muy significativa, y dentro del transporte activo, un dominio claro del desplazamiento a pie sobre el desplazamiento en bicicleta.

Aquellas barreras que más limitantes resultaron para los niños y niñas fueron la lejanía, el tiempo y el impedimento de las familias. En cuanto a los factores ambientales, uno de los más relevantes a la hora de desplazarse de forma activa es la seguridad, aunque otro estudio posterior de Villa-González et al. (2016), en este caso sobre la implantación de un proyecto de desplazamiento activo, señala también la escasa familiarización de los niños con los itinerarios hasta el centro escolar. Se ha de tener en cuenta que los factores ambientales dependen en gran medida de la percepción de

riesgos por parte de los escolares o sus familias, percibir pocas barreras del desplazamiento activo al colegio (1 a 3) se asoció a desplazarse al colegio de forma activa (Villa-González et al., 2012).

A nivel de sexos, en el estudio de Villa et al. (2012) no se observan diferencias significativas entre chicos y chicas, lo cual parece una tendencia común atendiendo a otros estudios. Por otra parte, sí que se observó una mayor prevalencia del desplazamiento activo conforme mayor era la edad de los alumnos.

Para fomentar un mayor desplazamiento activo se implementan en algunos centros programas y proyectos con dicho objetivo, pero se debe tener en cuenta que, debido a la especificidad de los factores, se debe analizar cada contexto social y geográfico.

La realización de estos programas y proyectos que buscan que los alumnos se desplacen de forma activa al colegio con mayor frecuencia no es algo banal, sino que requiere de una planificación adaptada a las características de cada contexto escolar, Villa-González et al. (2016) proponen tres aspectos clave en los que deben asentarse este tipo de programas de intervención, estos son: la dosis, el contenido de la intervención y las medidas de evaluación.

La dosis se refiere al número de actividades que se realicen y la frecuencia de estas. Aunque no existe una fórmula exitosa, ciertos estudios (Mendoza et al., 2011; Mendoza et al., 2012^a y Sirard et al., 2008; citados en Villa-González et al. 2016) recomiendan la realización de al menos una actividad semanal.

En cuanto al contenido de la intervención, se da por sentado que el proyecto o programa va encaminado a aumentar las tasas del desplazamiento activo al centro por parte de los alumnos, pero se deben analizar cuales son los factores – personales o ambientales – que dificultan el desplazamiento activo para incidir en ellos. Si las barreras que dificultan este desplazamiento activo son el desconocimiento de rutas hacia el centro, el miedo o inseguridad o la distancia se pueden realizar actividades basadas en el conocimiento del entorno o centradas en educación vial para que los alumnos se sientan seguros y conozcan las normas de circulación para utilizar la bicicleta de forma segura. En ocasiones, estas barreras tienen su origen en la percepción de los padres, para lo que se pueden realizar actividades conjuntas con padres y alumnos.

Por último, todo proyecto debe ser evaluado para conocer cual ha sido su alcance y en qué medida se han mejorado las tasas de desplazamiento activo. El transporte activo a la escuela es un campo de investigación relativamente nuevo y los estudios de intervención se encuentran en las primeras etapas de su desarrollo (Chillón et al., 2011) y la literatura existente todavía no ha logrado esclarecer cuáles son los mejores métodos de evaluación para estas intervenciones. En el proyecto analizado por Villa-González et al. (2016) se observó un efecto a largo plazo ya que se realizaron tres tipos de medidas: antes de comenzar la intervención (pre-test), justo al término (post-test) y seis meses después de la finalización (re-test). No se puede dar una explicación a estos resultados a largo plazo ya que no se realizó una evaluación cualitativa sino cuantitativa, no obstante, se cree que este tipo de hábitos pueden requerir cierto tiempo para su modificación ya que se necesitan estructuras de planificación familiar u otro tipo de factores que podrían estar asociados a la aparición de efectos a largo plazo.

No obstante, la responsabilidad no debe recaer únicamente en la escuela, pues el tiempo de desplazamiento hacia el colegio es ajeno a ella, pero si que se pueden realizar programas en colaboración con otras asociaciones o administraciones. En definitiva, son necesarias políticas de salud pública que proporcionen ambientes saludables y seguros (Timperio et al., 2006; citado en Chillón, 2008) y que faciliten transportes activos al colegio proporcionando un aumento de la actividad física diario y posibilitando mejoras en los niveles de condición física (Chillón, 2008).

2.4. Programas y proyectos de actuación.

Debido al aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso, diferentes organizaciones y organismos nacionales e internacionales de todo tipo se han propuesto revertir la situación y se han desarrollado programas y proyectos destinados a la promoción de la salud que abarcan diferentes ámbitos de actuación, pero la mayoría apuntan a la educación y los centros educativos como un espacio idóneo para la intervención. A continuación se presentan algunas de estas propuestas.

2.4.1. Libro Verde de la Comisión Europea.

La Comisión de las Comunidades Europeas, ante la situación globalizada en el continente, elaboró en 2005 el Libro Verde bajo el lema *"Fomentar una alimentación*

sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas” con el objetivo de esclarecer los estamentos responsables de revertir la situación y los ámbitos de intervención en los que se debía centrar la atención.

Las actuaciones que se consideraron prioritarias fueron informar y educar a los consumidores, especialmente los jóvenes, e intervenir sobre la publicidad y las estrategias comerciales, transformar los lugares en los que las personas pasan más tiempo y convertirlos en entornos saludables, integrar la prevención y el tratamiento del exceso de peso en los servicios sanitarios, y compensar las desigualdades socioeconómicas.

2.4.2. Libro Blanco de la Comisión Europea.

En 2007, la Comisión Europea publica el Libro Blanco como materialización de la Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad. El objetivo es reducir los problemas de salud relacionados con la mala alimentación, como el sobrepeso y la obesidad y se basa en iniciativas propuestas emprendidas por uno de los agentes responsables según el Libro Verde (2005), la Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud.

En este Libro Blanco se habla de principios de acción como dirigir las acciones al origen de los riesgos para la salud, aplicar las acciones en todos los ámbitos y niveles de salud pública implicando tanto al sector privado como a la sociedad civil y agentes locales como las escuelas y, por último, realizar un seguimiento de las iniciativas a medio y largo plazo con el fin de observar su utilidad y afinarlas o modificarlas en caso de ser necesario.

Cabe destacar también la publicación en 2007 del Libro Blanco del Deporte, el cual es la primera iniciativa adoptada por la Comisión Europea para abordar los problemas relacionados con el deporte y tiene como objetivo proporcionar una orientación estratégica sobre el papel del deporte en el continente, papel que, entre otros aspectos, alude a la mejora de la salud pública a través de la actividad física.

2.4.3. Estrategia NAOS.

La estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia que nació en 2005 impulsada conjuntamente por el Ministerio de Consumo del Gobierno de España y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) bajo el lema "Come sano y muévete" con el objetivo de invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad y reducir las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

Esta estrategia desarrolla acciones o intervenciones dirigidas a todos los ámbitos de la sociedad (familiar, educativo, comunitario, empresarial, sanitario y laboral), aunque se priorizan las dirigidas a la población infanto-juvenil y los grupos más desfavorecidos. De cara al trabajo en el ámbito educativo, existe una plataforma desarrollada dentro del marco de la estrategia NAOS en la que se pueden encontrar diferentes recursos para los profesores, los alumnos y las familias, así como juegos didácticos sobre alimentación saludable, actividad física y ocio activo.

Las recomendaciones de esta estrategia se encuentran resumidas en la pirámide NAOS, un gráfico que combina de forma paralela recomendaciones acerca de alimentación y actividad física.



Figura 1. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad (NAOS). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005.

2.4.4. Programa THAO.

THAO-Salud Infantil es un programa dedicado a la prevención de la obesidad infantil que tiene como objetivo principal incrementar los estilos de vida saludable en la población de 0 a 12 años, de forma que se revierta la tendencia al alza de la obesidad infantil. El programa nació en 2007 impulsado por dos entidades del ámbito privado como son la fundación de la Federación Española de Baloncesto y la agencia Newton 21.

Esta iniciativa se caracteriza por intentar incidir en los hábitos de los niños desde su entorno cercano, tanto familiar como social. El programa engloba campañas temáticas que consisten en lanzar un mismo mensaje concreto sobre una temática de salud, ya sea relacionada con la alimentación saludable, la práctica de actividad física u otros hábitos como el sueño o el descanso.

Se trabaja de forma centralizada, existe una coordinación central a nivel nacional y una serie de municipios participantes que reciben indicaciones de la coordinación central. En los municipios, los diferentes agentes (escuelas, sistema sanitario, empresas, asociaciones, comercios, productores, etc...) son los encargados de difundir el mensaje de la temática correspondiente para llegar a los niños por medio de su entorno cercano.

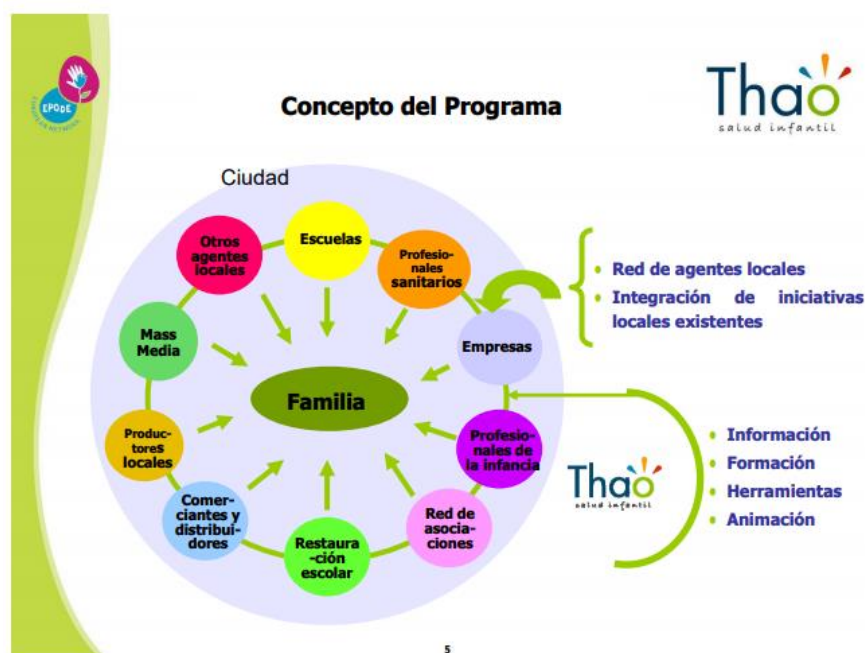


Figura 2. Casas R. (2007). Programa THAO Salud infantil. Prevención de la obesidad infantil basada en las acciones en los Municipios en España.

2.4.5. Programa PERSEO.

El Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO) fue impulsado conjuntamente por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte en el año 2006 y se engloba dentro de la filosofía de la Estrategia NAOS.

Este proyecto está orientado a la promoción de la alimentación y la actividad física saludables específicamente en la escuela, por lo que su ámbito de actuación son los propios centros escolares. Entre sus objetivos se encuentra promover hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física regular, sensibilizar a la sociedad en general y a la población escolar particular y promover los juegos activos como una alternativa a las actividades de ocio sedentarias.

Este programa tuvo una duración de dos cursos escolares y, aunque de forma inmediata a su finalización no tuvo grandes resultados, se observó una tendencia que hacía parecer que los resultados se observarían a largo plazo en los alumnos que participaron en él, entre las actividades que se promovieron se encuentran fundamentalmente las charlas y talleres, aunque también se desarrolló un espacio web con multitud de material didáctico.

2.4.6. Sello Vida Saludable.

El Sello de Vida Saludable es un distintivo que otorga el Ministerio de Educación y Formación Profesional a aquellos centros docentes, tanto públicos como privados que fomenten el aprendizaje de la salud y la adquisición de hábitos saludables, así como una educación física que permita el adecuado desarrollo personal y social de los alumnos.

Para la consecución de este reconocimiento los centros educativos deben reunir una serie de requisitos, algunos de ellos son: fomentar los hábitos saludables mediante el diseño de un programa de educación e hábitos saludables, afianzar los hábitos saludables de los alumnos incorporando la práctica deportiva para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos o fomentar en los alumnos la adquisición de competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental,

promoviendo a su vez el desarrollo de una actitud crítica ante la información, publicidad y diferentes actitudes sociales.

2.4.7. Estrategia PASEAR.

La estrategia PASEAR (estrategia para la promoción de alimentación y actividad física saludable en Aragón) se trata de un proyecto cuya finalidad es impulsar y apoyar acciones que contribuyan a reducir las tasas de enfermedades como la obesidad y el sobrepeso en la población infantil y adolescente, además de promover la alimentación equilibrada y la actividad física, disminuyendo así el sedentarismo en estas franjas de edad.

Esta propuesta impulsada por el Gobierno de Aragón, el cual se apoya en la Estrategia Europea de 2007 (Libro Blanco para una Estrategia Europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad) y la Estrategia NAOS impulsada conjuntamente por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Ministerio de Consumo del Gobierno de España, para lanzar un decálogo de requisitos que deben cumplir todas aquellas propuestas de promoción de la alimentación y actividad física saludable que quieran adherirse.

Debido a la cantidad y variedad de factores que influyen en la adopción de un estilo de vida saludable, esta estrategia orienta sus intervenciones hacia cinco ámbitos distintos; comunitario, laboral, empresarial, sanitario y educativo.

En lo que al ámbito educativo se refiere, la Estrategia PASEAR toma a los centros educativos como espacios idóneos para la promoción de la alimentación y AF saludables. Los objetivos que fija la estrategia para estos centros se basan en la sensibilización de todos los miembros de la comunidad educativa, la formación del profesorado, la integración curricular de la educación para la salud y la habilitación de espacios adecuados que faciliten a los alumnos adoptar hábitos saludables. Además, establece unas líneas de actuación enfocadas a conseguir los objetivos como la revisión y actualización de materiales curriculares sobre alimentación y AF, revisión y seguimiento de los menús de comedores escolares, desarrollo de escuelas promotoras de salud y promoción de la actividad física extraescolar.

3. OBJETIVOS DEL TRABAJO.

El presente trabajo tiene como objetivos principales:

- Revisar las variables relacionadas con la promoción de la salud por medio de la actividad física, los organismos que trabajan para este fin y el papel que juega la escuela en esta promoción de la actividad física.
- Diseñar una propuesta de promoción de la actividad física basada en tres ejes principales: las sesiones de Educación Física, los recreos y los desplazamientos al centro educativo.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Una vez aclarado el marco teórico y los objetivos que definen el presente trabajo, se da paso a explicar el diseño de una propuesta para promover la salud por medio de la actividad física en el colegio.

4.1. Introducción.

Teniendo en cuenta el panorama mundial explicado en el anterior apartado 2.2 (situación actual), se va a diseñar una propuesta para la promoción de la salud en un contexto escolar por medio de la práctica de actividad física dirigido a alumnos de Educación Primaria, es decir, con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años.

Siguiendo diversos estudios y trabajos, la propuesta se va a centrar en tres ejes que representan los momentos del día en los que más oportunidades hay de realizar esta actividad física, buscando intervenir en los hábitos de los alumnos y aumentando sus niveles de práctica de actividad física. Estos ejes serán: las clases del área de Educación Física, los recreos y los desplazamientos al colegio.

4.2. Contextualización.

Esta propuesta de promoción de la actividad física se va a contextualizar en una realidad escolar concreta, el Colegio de Educación Infantil y Primaria José Camón Aznar de Zaragoza. Se trata de un centro situado en la ciudad de Zaragoza, en el barrio conocido como "las Delicias", una zona con un alto índice de multiculturalidad y una

tasa de inmigración elevada entre sus habitantes, lo que se traduce en un contexto socioeconómico medio-bajo. Como se ha visto anteriormente, el nivel socioeconómico está directamente relacionado con la práctica de actividad física. Según datos del Estudio Nacional de Salud Española (2017), aquellos menores cuyas familias pertenecen a clases sociales menos acomodadas tienen un estilo de vida más sedentario y, por consecuencia, un mayor incumplimiento de las recomendaciones de la OMS en cuanto a práctica diaria de actividad física.

El centro educativo tiene una oferta educativa desde primer curso de Educación Infantil hasta sexto curso de Educación Primaria, con un total de 22 unidades y cerca de 500 alumnos, de las cuales 16 pertenecen a Educación Primaria, lo que se traduce en algo más de 350 alumnos de entre 6 y 12 años. Estos alumnos son atendidos por una plantilla docente compuesta por 34 profesores y profesoras entre los que encontramos tutores y profesores de distintas especialidades como Educación Física, Pedagogía Terapéutica, Audición y Lenguaje o Educación Musical. La Educación Física en el centro es impartida por 3 profesores.

En este sentido, se trata de un centro de atención preferente a alumnos con discapacidad motora, por lo que cuenta con un equipamiento adaptado a ellos y una serie de recursos tanto materiales (material adaptado) como personales (fisioterapeuta) que hacen posible su atención.

A nivel de recursos materiales, es un centro grande compuesto por dos espacios diferenciados e independientes, uno dedicado a la etapa de infantil y otro dedicado a la de primaria. El centro cuenta con un gimnasio en el que se pueden realizar diferentes actividades, además del espacio del patio, el cual es amplio y se divide en cuatro espacios bien diferenciados, en los cuales encontramos equipamiento para diferentes deportes o juegos. Igualmente se posee todo tipo de material deportivo que se utiliza principalmente en las sesiones de Educación Física.

El C.E.I.P. José Camón Aznar viene participando en diferentes programas y proyectos que abordan algunos contenidos transversales y ayudan a desarrollar las diferentes competencias, sirviendo de complemento para las sesiones ordinarias de clase, entre ellos podemos encontrar el programa "Salud en la escuela" y el plan de

consumo de frutas en las escuelas, los cuales tienen una relación directa con el desarrollo de hábitos saludables en los alumnos y pueden complementarse con la propuesta que a continuación se presenta.

Además, este colegio implantó hasta el curso 2019-2020 un programa diseñado por su propio equipo docente llamado "recreos sin barreras". En este proyecto aumentar la práctica de actividad física de los alumnos no era un objetivo sino una consecuencia, ya que algunas de las actividades propuestas suponían dicha práctica, como bailes, juegos o partidos entre otros. No obstante, en el proyecto "recreos sin barreras" el abanico de oportunidades no se limitaba a actividades con implicación motriz ya que este no era el principal objetivo, se podían encontrar actividades como el ajedrez o sesiones lúdicas de idiomas o biblioteca entre otros.

Si nos remitimos a las aportaciones de Generelo et al. (2009) y Julián et al. (2014), este proyecto realizaba una contribución de forma directa a la actividad física de los niños, es decir, ayudaba a sumar los minutos de práctica física diaria para alcanzar los 60 minutos diarios de AFMV recomendados por la OMS. Aunque desde el punto de vista de dar oportunidades a todos los alumnos de descubrir actividades con implicación motriz que les generen experiencias positivas, se estaría favoreciendo una aportación de forma indirecta a la actividad física de los alumnos, ya que estas actividades podrán ser practicadas en otro contexto fuera del colegio, logrando de este modo una conexión de contextos como aporta González-Cutre et al. (2013) en Abarca-Sos et al. (2015).

El centro está ubicado en un entorno residencial en el que podemos encontrar algunas opciones para realizar diferentes actividades. Contiguo al colegio se encuentra el C.D.M. Delicias, un polideportivo municipal que cuenta con multitud de instalaciones y en el que se pueden realizar diversas actividades. Además, se encuentran cercanos el "Parque del Castillo Palomar" y el "Parque la Sedentaria" unas amplias zonas con jardines donde también se pueden realizar algunas actividades o juegos. En lo que se refiere al desplazamiento activo, el CEIP José Camón Aznar se encuentra en una zona residencial con la mayoría de las calles abiertas al tráfico y tres vías principales de la ciudad de Zaragoza que poseen carril bici como son la Avenida de Navarra, la Calle Rioja y Vía Hispanidad.

4.3. Descripción de la propuesta.

El proyecto que a continuación se expone es una propuesta de intervención en un centro educativo. Se trata de un diseño teórico para poder ser aplicado en un centro educativo, una vez se haya adaptado a sus características y entorno.

4.3.1. Objetivos.

Los objetivos que se persiguen con esta propuesta son los siguientes:

- Aumentar la práctica de actividad física del alumnado mediante las actividades que se organizan.
- Influir positivamente en los estilos de vida de los alumnos de forma que estos incluyan la práctica de actividad física en su día a día, además de la adquisición de otros hábitos saludables como, por ejemplo, la alimentación.
- Aumentar la tasa de alumnos que se desplazan de forma activa al colegio, ya sea en bicicleta o a pie.

Estos objetivos no se pueden entender sin una consecución de hábitos saludables, teniendo en cuenta la alimentación equilibrada y otros aspectos, pero estos son objetivos que guardan mayor relación con otras iniciativas en las que participa el centro y que pueden resultar complementarios, como el programa "Salud en la Escuela" o el plan de consumo de frutas en las escuelas.

4.3.2. Vinculación curricular. Elementos transversales y competencias clave.

Esta propuesta busca influir en los hábitos saludables de los alumnos a través de los tres momentos que se consideran, según la literatura, más adecuados para la práctica de actividad física en la rutina escolar, estos momentos son las clases de Educación Física, los tiempos de recreo y los desplazamientos al y desde el centro.

Teniendo en cuenta que dos de estos momentos no están relacionados con ningún área de conocimiento, la vinculación curricular de la propuesta se va a realizar fundamentalmente atendiendo a los elementos transversales y las competencias clave, tomando como referencia la Orden de 16 de junio de 2014, por la que se aprueba el

currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

El elemento transversal que se va a tratar de forma principal en la propuesta es la práctica de actividad física, ya que el proyecto está diseñado por y para la consecución de dicho objetivo. No obstante, de forma transversal, se trabajarán otros elementos transversales como:

- La dieta equilibrada, ya que es uno de los hábitos saludables íntimamente ligado a la práctica de actividad física.
- La igualdad efectiva entre hombres y mujeres, ya que las actividades se realizarán de forma mixta sin diferenciar entre sexo masculino y femenino. De igual modo, se tratará la no discriminación, sin realizar diferencias por cualquier razón.
- La prevención y resolución pacífica de conflictos se tratará en la medida que se produzcan discusiones o conflictos en la realización de las actividades que se proponen, especialmente aquellas realizadas en los recreos y las sesiones de Educación Física.
- El desarrollo sostenible y el cuidado del medioambiente, desde una perspectiva ecológica, están ligados con los desplazamientos activos al centro.
- Por último, la educación y seguridad vial también tiene cabida en el proyecto con actividades dedicadas a ello, de forma que se dote a los alumnos de la información que necesitan para realizar los desplazamientos activos al centro de forma segura.

Asimismo, la propuesta va a favorecer el desarrollo de algunas competencias clave

La competencia matemática y competencias matemáticas en ciencia y tecnología se trabaja desde el punto de vista más científico en lo referido a la adopción de un estilo de vida físico y mental saludable.

Las competencias sociales y cívicas toman sentido en la propuesta a la hora de comprender y manifestar códigos de conducta, mantener actitudes de igualdad y no

discriminación, comunicarse de forma constructiva o participar de forma cooperativa en las diferentes actividades, entre otros.

Además, el hecho de tener iniciativa e interés a la hora de innovar en la vida personal y tomar decisiones teniendo en cuenta las capacidades y debilidades de cada uno se incluyen dentro del sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

En lo referente al área de Educación Física, el bloque de contenidos que se relaciona directamente con la propuesta es el bloque 6 (Gestión de la vida activa y valores), se trata de una serie de contenidos acerca de diferentes aspectos entre los que se encuentran, entre otros, la adquisición de hábitos saludables como la práctica regular de actividad física o la alimentación equilibrada.

No obstante, al tratarse de un elemento transversal, la práctica de actividad física no es responsabilidad única del área de Educación Física, por lo que se debe contemplar la interdisciplinariedad dentro de la propuesta, principalmente con el área de Ciencias de la Naturaleza, el cual abarca contenidos relacionados con la salud.

4.3.3. Participación.

La propuesta busca involucrar a la mayor cantidad de miembros de la comunidad educativa del centro y se implementan actividades tanto para los alumnos como para sus familias. Los alumnos son los principales protagonistas del proyecto ya que las actividades están diseñadas para ellos, pero las familias y los profesores también pueden y deben formar parte de la misma, así como el personal no docente del centro.

La participación en las actividades es totalmente libre, algunas de ellas, destinadas a los alumnos, necesitan de una inscripción previa por razones organizativas y otras serán “obligatorias” ya que se realizarán en horario de clase.

4.3.4. Metodología.

La propuesta se basa en una metodología activa y participativa, es decir, generar en los alumnos pensamientos y reflexiones mediante la acción y la participación en actividades.

Los pensamientos y reflexiones que se buscan en los alumnos se deben dar a raíz de una serie de experiencias positivas, dando lugar a los niños y niñas a plantearse que quieren seguir realizando las actividades que practican en el recreo y en las sesiones de Educación Física. Para generar estas experiencias positivas se deben dar a los alumnos la opción de elegir y descubrir, cuestión a la que hacen referencia McNamara et al. (2017) "Es importante destacar que una variedad de opciones durante el recreo puede brindar a los niños la oportunidad de descubrir factores compartidos que conducen a la conexión social y el sentido de pertenencia", de este modo, en McNamara et al. (2017) se relaciona la variedad de oportunidades con la posibilidad de socializar y el sentido de pertenencia, de modo que se den experiencias positivas no sólo en el ámbito deportivo sino también social.

Además, también se busca una implicación más allá de la participación, especialmente en los alumnos de más edad, 5º y 6º curso de Primaria. Con estos alumnos se busca también una metodología internivelar, de forma que sean estos quienes ayuden en la organización y dinamización de las actividades adquiriendo diferentes roles en las actividades.

En cuanto a las actividades de sensibilización y concienciación para el desplazamiento activo, se busca seguir la idea de Balaguer (2013), buscando la motivación de los alumnos a realizar estos desplazamientos activos no sólo por sus beneficios a nivel de salud, sino aludiendo a otro tipo de factores que resulten más motivadores para ellos.

4.3.5. Actividades.

En la propuesta se van a desarrollar actividades con diferentes destinatarios, la parte principal se va a diseñar para los alumnos de Educación Primaria del centro y una parte menor se va a destinar a las familias de estos.

Para los alumnos cabe destacar tres tipos de actividades:

- Actividades destinadas a aumentar los niveles de práctica de actividad física en los recreos, suponen la parte principal del proyecto y se realizan tres veces a la semana.

Entre estas actividades están los “recreos bailongos”, juegos tradicionales, juegos cooperativos dirigidos y un torneo de datchball. El fútbol y el baloncesto no se han incluido ya que son los deportes que más realizan los alumnos de forma extraescolar, pudiendo generarse de este modo diferencias entre unos y otros.

Para finalizar el programa, se realizará un torneo de diferentes deportes, en este año 2021 se utilizarán como contexto los Juegos Olímpicos de Tokio 2021. Cada curso representará a un país, de forma que haya representación de los cinco continentes. Para la finalización de la “olimpiada” se organizará un espectáculo similar al “flashmove” que simbolice la ceremonia de clausura de la olimpiada y del proyecto.

- Actividades de conocimiento y sensibilización para el desplazamiento activo, se ubican en las sesiones de tutoría y, por tanto, se realizan con la frecuencia que considere el tutor de cada grupo. Estas actividades consistirán principalmente en talleres y charlas con temática basada en conocer el entorno, seguridad vial, realización de actividad física, hábitos saludables, etcétera.
- Actividades para la concienciación acerca de los hábitos saludables, es aquí donde entren en juego los contenidos de Educación Física, especialmente el bloque 6, y el trabajo interdisciplinar con otras áreas.

Además, se va a realizar una escuela de padres que constará de una sesión mensual y en la que se tratarán diferentes temas como la importancia de la salud, los desplazamientos activos o posibilidades para realizar actividad física en familia en el entorno cercano.

4.3.6. Temporalización.

La propuesta va a tener una duración de seis meses, comenzando en noviembre y finalizando la segunda semana de abril con la celebración de la semana de la salud y el deporte en el centro con motivo de los días internacionales de la actividad física el 6 de abril y de la salud el 7 de abril.

Para la temporalización de la propuesta se ha tenido en cuenta el calendario escolar para el curso 2020-2021 en Aragón.

La temporalización de las actividades para los alumnos queda del siguiente modo.

Tabla 1. Organización de las actividades para los alumnos en los recreos.

<i>Actividades de los recreos</i>		
<i>LUNES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>VIERNES</i>
<p>Torneo de datchball 1º y 2º (árbitros y mediadores 5º)</p> <p>Recreos bailongos para los alumnos que quieran (dinamizadores 6º)</p> <p>Juegos tradicionales (dinamizadores 5º)</p>	<p>Torneo de datchball 3º y 4º (árbitros y mediadores 6º)</p> <p>Recreos bailongos para los alumnos que quieran (dinamizadores 5º)</p> <p>Juegos cooperativos dirigidos (dinamizadores 6º)</p>	<p>Torneo de datchball 5º y 6º (árbitro y mediadores profesores)</p> <p>Juegos cooperativos dirigidos (dinaizadores 5º)</p> <p>Juegos tradicionales (dinamizadores 6º)</p>
Último mes: torneo olimpiada.		

Las actividades que se plantean para la concienciación acerca del desplazamiento activo son las siguientes. Las fichas explicativas de estas actividades se encuentran en Anexos.

Tabla 2. Organización de las actividades y talleres para la concienciación acerca del desplazamiento activo.

<i>1º Y 2º DE PRIMARIA</i>	<i>3º Y 4º DE PRIMARIA</i>	<i>5º Y 6º DE PRIMARIA</i>
Taller acerca de hábitos saludables	Taller: momentos activos durante el día	Taller: qué es el desplazamiento activo
Taller: ¿soy un niño/a activo/a?	Taller: decálogo de la actividad física	Taller: decálogo de la actividad física
Taller: decálogo de la	Taller: educación y	Taller: educación y

Diseño de una propuesta de intervención para la promoción de la actividad física en Educación
Primaria

actividad física	seguridad vial	seguridad vial.
Actividad: construir la pirámide (pirámide NAOS)	Actividad: educación vial en circuito cerrado	Actividad: educación y seguridad vial en la calle
Charla: educación y seguridad vial	Actividad junto a 5º y 6º: "Bicibus"	Actividad junto a 3º y 4º: "Bicibus"

La temporalización de la escuela de padres queda del siguiente modo.

Tabla 3. Programación de la escuela de padres.

<i>SEMANA</i>	<i>TEMA</i>	<i>PARTICIPANTES</i>
2ª semana de noviembre 2020	Introducción y explicación del proyecto	Profesores del centro
2ª semana de diciembre 2020	Situación en el mundo, la importancia de la salud en los niños	Profesores del centro
3ª semana de enero 2021	La educación para la salud, beneficios de la actividad física	Profesores del centro y colaboradores
2ª semana de febrero 2021	El papel de las familias en la educación para la salud	Profesores del centro
2ª semana de marzo 2021	Los desplazamientos activos	Profesores del centro
3ª semana de abril 2021	Propuestas para hacer deporte en familia	Profesores del centro y colaboradores (responsables del área de deportes, personal de

		clubes deportivos, etc...)
--	--	----------------------------

4.3.7. Recursos.

Para el desarrollo de la propuesta son necesarios una serie de recursos personales, materiales y espaciales.

En primer lugar, los recursos personales serán todos aquellos docentes que se impliquen en el proyecto. Como se indica anteriormente, el proyecto busca involucrar a la mayor cantidad posible de miembros, los profesores con tutoría y los especialistas de Educación Física estarán necesariamente involucrados ya que los primeros son los encargados de llevar a la práctica los talleres en los horarios de tutoría y los segundos de desarrollar las sesiones de Educación Física incluyendo los contenidos del bloque 6.

Otro tipo de recursos son los materiales, entre ellos encontramos material deportivo que sea necesario para la puesta en práctica de las actividades de la propuesta, además de material didáctico para los talleres.

Por último, los espacios que se van a utilizar para las diferentes actividades. Los escenarios principales de la propuesta van a ser el patio de recreo y el gimnasio del colegio. En el patio de recreo encontramos cuatro zonas bien diferenciadas y separadas, lo cual nos ayudará a la hora de estructurar las diferentes actividades, estas son la zona de atletismo, la pista roja, la pista A y la pista B.



Figura 3. Imagen aérea del C.E.I.P. José Camón Aznar. Fuente: Google Maps.

El recreo no dispone de ningún espacio techado, por lo que el gimnasio queda a disposición para realizar las actividades que correspondan aquellos días que por motivos climatológicos no se puedan llevar a cabo en el patio.

4.3.8. Evaluación.

La evaluación de la propuesta va a consistir en una serie de test dirigidos tanto a los alumnos como a las familias, ya que se desea conocer la predisposición de los padres o tutores legales de los alumnos ante algunos aspectos como el desplazamiento activo o la práctica de actividad física fuera del centro escolar. Además, se cree que el aumento de los niveles de actividad física de los alumnos puede influir en las familias, de forma que esta práctica aumente en más miembros de la misma.

Se realizará un pre-test y un post-test al inicio y finalización de la propuesta de intervención, de forma que se pueda conocer cómo esta ha influido de forma inmediata.

No obstante, partiendo de la revisión bibliográfica realizada, ciertos hábitos suelen precisar de un plazo mayor para realmente ver un efecto positivo de una propuesta de intervención. Villa-González et al. (2016) aportan lo siguiente:

Dado que determinados comportamientos de salud, como el desplazamiento activo al colegio, requieren un largo tiempo para la completa integración y puesta en práctica, se sugiere que se realicen medidas de evaluación, más allá de la medida inicial y final de la intervención, incluyendo al menos una medida a largo plazo o re-test con el fin de evaluar este comportamiento a largo plazo.

Atendiendo a estas recomendaciones, se realizarán dos re-test, uno en la finalización del curso habiendo transcurrido aproximadamente dos meses de la finalización del proyecto y otro un año después de la fecha de iniciación de la propuesta de intervención. En caso volver a realizar la propuesta en cursos siguientes, el propio pre-test podría cumplir esta función.

4.3.9. Atención a la diversidad.

Como se ha citado anteriormente, el CEIP José Camón Aznar es un centro de atención preferente a alumnos con discapacidad motora, por lo que se debe tener en cuenta su presencia en las actividades que se propongan y adaptarlas si fuera necesario.

El centro cuenta con recursos tanto materiales como personales que faciliten la participación de estos alumnos en las actividades.

Además, como en cualquier centro educativo, encontramos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo que pueden también requerir ciertas adaptaciones en las actividades.

Al tratarse de actividades sencillas y meramente participativas la gran mayoría de adaptaciones que se requieran serán de forma. Debido a la variedad cultural del centro, existen varios casos de alumnos con incorporación tardía al sistema educativo con un pobre conocimiento del castellano, por lo que será necesario que haya docentes que presten atención a que estos alumnos no sean excluidos por el resto en la participación de las actividades.

De cualquier manera, se trabajará siempre atendiendo al principio de la respuesta educativa inclusiva, que se define en el Decreto 188/2017, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón, como "toda actuación que personalice la atención a todo el alumnado, fomentando la participación en el aprendizaje y reduciendo la exclusión dentro y fuera del sistema educativo".

5. CONCLUSIONES.

5.1. Reflexión personal.

Para finalizar el trabajo me gustaría añadir una breve reflexión acerca de lo expuesto anteriormente.

Vivimos en una sociedad que cambia a velocidad de vértigo, en la que se suceden los avances que llegan para "facilitarnos" la vida, especialmente a la hora de trabajar o realizar tareas que nos impliquen un cierto esfuerzo físico o mental.

La sociedad acoge estos avances con los brazos abiertos sin muchas veces preguntarse si realmente llegan para hacer nuestra vida más fácil. Si nos planteamos esta cuestión, en un primer momento la respuesta de la gran mayoría sería positiva, pero algunos de estos avances están cambiando no sólo la forma en la que realizamos tareas

concretas, sino que están consiguiendo que sustituyamos nuestros hábitos de vida por otros más sedentarios y menos saludable.

Esto se hace notable con el tiempo de ocio de la población joven, los videojuegos, las redes sociales o las plataformas de streaming, por ejemplo, están a la orden del día mientras que, aquellos que más consumen este tipo de ocio van dejando paulatinamente la práctica de actividad física. Existen otros avances que están en auge y son conocidas por la mayoría que contribuyen a una alimentación poco o nada saludable, son muchas las aplicaciones móviles que nos permiten obtener comida rápida en nuestro domicilio en un tiempo breve de tiempo, sin tener siquiera que ir andando a por ella. Ambos factores son los que más contribuyen a aumentar las tasas de obesidad y sobrepeso en la población joven.

No obstante, en mi opinión, no es necesaria una postura radical en cuanto a este tipo de avances, no es necesario que los niños y jóvenes realicen siempre actividad física en su tiempo de ocio ni que la alimentación sea siempre rica en todo tipo de nutrientes, evitando a toda costa ciertos establecimientos de comida. Dedicar un tiempo al ocio más sedentario o comer de forma esporádica comida menos saludable no tiene por qué resultar perjudicial para la salud. En definitiva, los niños y jóvenes deben conocer un amplio abanico de opciones y ser capaces de elegir, siempre desde un punto de vista crítico y con información.

Desde otro punto de vista, me gustaría aludir a la situación sanitaria que se vive a nivel mundial desde el pasado año 2020, en el que comenzó una pandemia mundial por un virus que ataca principalmente al sistema respiratorio y una gran parte de las personas que han fallecido o han sufrido complicaciones y secuelas a causa de la enfermedad tenían obesidad y sobrepeso, lo cual deja de manifiesto la importancia de la educación para la salud, promoviendo no sólo la actividad física sino muchos otros hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

5.2. Limitaciones del trabajo.

El proyecto que se ha expuesto se trata de una propuesta teórica, por lo que la principal limitación es comprobar el grado de funcionamiento que este puede llegar a tener en caso de aplicarse. Del mismo modo, además de no conocer los resultados que la

aplicación del proyecto arrojaría, se desconoce qué es aquello que precisa modificaciones.

El proyecto se ha realizado acorde a las características de un centro determinado, teniendo en cuenta el contexto y la realidad escolar del mismo, por lo que, a pesar de ser un proyecto cuya temática resulta aplicable en cualquier centro, sería necesaria una adaptación a las características y la realidad escolar del centro en cuestión.

Por último, al tratarse de un proyecto que abarca toda la etapa de Educación Primaria, son necesarias ciertas adaptaciones en las actividades que se realizan, ya sea a nivel de normas en las actividades que se realizan en los recreos o de contenido en los talleres. Además, a la hora de dinamizar ciertas actividades, con los alumnos de primer ciclo será necesaria una mayor atención.

5.3. Implicaciones prácticas.

La educación para la salud y la promoción de la actividad física son dos campos que requieren de un trabajo comprometido y constante, ya que se trata de crear hábitos sólidos y que perduren en el estilo de vida de los alumnos. La implementación de propuestas como la que se ha expuesto anteriormente constituye un buen punto de partida pero no debe quedar como algo aislado y descontextualizado, sino que debe estar respaldado desde el proyecto educativo de centro y que se trabaje de forma interdisciplinar desde todas las áreas.

Además, resultaría adecuado ampliar la implementación del proyecto con los alumnos de Educación Infantil de forma adaptada y previo trabajo con los maestros de esta etapa, llegando de este modo a Educación Primaria con un cierto bagaje en el tema.

Por último, como premisa principal de este tipo de proyectos, debemos recordar que se trata de que los niños y niñas comiencen a realizar actividad física por interés propio, no que la realicen de forma aislada en el recreo o en las sesiones de Educación Física.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J.A., Murillo, B., Generelo, E. y Zaragoza, J. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28, 155-159.
- Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s. f.). Estrategia NAOS. Recuperado 20 de junio de 2021, de https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAO_S.htm
- Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Arch. Med. Deporte*, 30(6), 338-340.
- Casas R. (2007). Programa THAO Salud infantil. Prevención de la obesidad infantil basada en las acciones en los Municipios en España. Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacion_rafaelcasas.pdf
- Castillo-Rodríguez, G., Picazo, C., y Gil-Madróna, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 22(2), 1-22. Doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-2.14%0D>.
- Catalán, V.(2009). El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (23), 171-180.
- Chillón, P. (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles: estudio AVENA. *Deporte y actividad física para todos*, (4), 94-101.
- Chillón, P., Evenson, K., Vaughn, A., & Ward, D.(2011). A systematic review of interventions for promoting active transportation to school. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, (8). doi: 10.1186/ 1479-5868-8-10

- Chin, J. J. y Ludwig, D. (2013). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 34, 367-374.
- Comisión Europea (2005). *Libro Verde "Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas"*. Recuperado de: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_es.pdf
- Comisión Europea (2007). *Libro Blanco "Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad"*. Recuperado de: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_es.pdf
- Comisión Europea (2007). *Libro Blanco "Libro blanco sobre el deporte"*. Recuperado de: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=ES>
- Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo (s.f.). Estrategia 2011-2016 PASEAR. Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludable en Aragón. Recuperado de: http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/estrategia_pasear_2011_2016.pdf
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Portal Estadístico del SNS - Encuesta Nacional de Salud de España 2017. (2018). Encuesta Nacional de Salud de España 2017. <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>
- Figuerola, I. V., Farías, M. V., & Alfaro, N. A. (2004). Educación para la Salud: la importancia del concepto. *Revista de educación y desarrollo*, 1(1).

- Generelo, E., Julián, J. A. y Zaragoza, J. (2009). *Tres vueltas al patio*. Madrid. Inde.
- Julián, J. A., Ibor, E., Aibar, A. y García, L. (2014). Un Tree-Athlon como excusa «saludable» para potenciar las relaciones entre el contexto escolar y el contexto social. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 33-41.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- McNamara. L, Colley. P, Franklin. N. (2017). Schoolrecess, social connectedness and health : acanadian perspective. *Health Promotion International*, Vol 32.(2)392-402.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (s.f.). Deistintivo de calidad de centros docentes “Sello Vida Saludable”. Consultado en: <https://www.educacionyfp.gob.es/servicios-al-ciudadano/catalogo/centros-docentes/premios/sello-vida-saludable.html>
- Pastor, J.C., Martínez, J., López, M., Prieto, A. (2021) Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 40, 135-144.
- Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Orden ECD/850/2016, de 29 de julio, por la que se modifica la Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

- Rosell, L. R., & Alfonso, M. A. S. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 186-191.
- Sánchez, P., Jiménez, M. J., & Montesinos, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud: Un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*, (4), 203-217.
- US Department of Health and Human Services. *Topics and Objectives Index – Healthy People*. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2011.
- Veiga O.L. y Martínez D. (2008). Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los Centros de Educación Primaria. Programa PERSEO. Recuperado de: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf
- Vera-Estrada, F., Sánchez-Rivas, E., & Sánchez-Rodríguez, J. (2018). Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
- Villa-González, E., Rodríguez-López, C., Delgado, F. J. H., Tercedor, P., Ruiz, J. R., y Chillón, P. (2012). Factores personales y ambientales asociados con el desplazamiento activo al colegio de los escolares españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 343-349.
- Villa-González, E., Ruíz, J. y Garzón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 159-161.
- Pérez Samaniego, V. (2014). La medicalización del ejercicio y la actividad física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 43-50.

7. ANEXOS.

Anexo I: Test de evaluación para los alumnos.

Test para los alumnos.

¿A qué curso vas? _____

¿Practicas algún deporte? ¿Cuáles?

¿Cuántos días a la semana practicas deporte?

1	2	3	4	5	Más de 5
---	---	---	---	---	----------

¿Cuánto tiempo cada día?

- Media hora o menos.
- Aproximadamente una hora.
- Más de una hora.

¿Cómo sueles venir al colegio?

- En autobús.
- En coche.
- En moto.
- En bicicleta.
- Andando.
- Otro.

En caso de haber indicado otro, ¿cuál?

¿A partir de que edad comenzarías a venir al colegio en bicicleta o andando?

6-7 años	8-9 años	10-11 años	Más de 11 años	No le dejaría
----------	----------	------------	-------------------	------------------

¿Qué problemas encuentras para ir al colegio en bicicleta o andando?

En caso de venir al colegio andando o en bicicleta ¿te sentirías más seguro si vinieras con algún compañero?

- Si.
- No.

Anexo II: Test de evaluación para los padres y/o tutores legales.

Curso del menor: _____

¿Practica su hijo algún deporte?

- Si: _____
- No.

En caso de practicarlo ¿Cuántos días a la semana?

1 2 3 4 5 Más de 5

¿Cuánto tiempo cada día?

- Media hora o menos.
- Aproximadamente una hora.
- Más de una hora.

¿Cómo suele ir al colegio su hijo?

- En autobús.
- En coche.
- En moto.
- En bicicleta.
- Andando.
- Otro.

En caso de haber indicado otro ¿cuál?

¿A partir de qué edad dejaría usted que su hijo fuera al colegio en bicicleta o a pie?

6-7 años 8-9 años 10-11 años Más de 11 años No le dejaría

¿Cuál cree que es el principal problema para que los niños acudan al colegio en bicicleta o caminando?

- Tráfico.
- Poca seguridad en las calles.
- Desconocimiento del entorno.
- Desconocimiento de normas de seguridad vial.
- Otro:_____

¿Qué tendría que cambiar para que su hijo se desplazara de forma activa al colegio?

- Acerca del niño/a:_____
- Aspectos del entorno:_____

Si su hijo acudiera al colegio en bicicleta o caminando pero acompañado por otros compañeros ¿le dejaría?

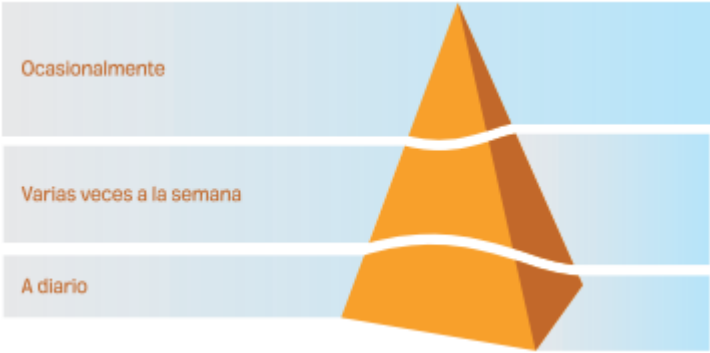

- Si.
- No.

Anexo III: Fichas explicativas de las actividades de concienciación acerca de los desplazamientos activos.

TALLER ACERCA DE HÁBITOS SALUDABLES	
CURSOS: 1º y 2º de Primaria.	DURACIÓN: 2-3 sesiones.
<p>Se trata de introducir a los alumnos el concepto de hábitos saludables, que conozcan qué es y qué no es saludable y empiecen a desarrollar un sentido crítico que les permita analizar la información que reciben.</p> <p>Después de una pequeña introducción de cada tutor, se realiza una lluvia de ideas por parte de los alumnos, aquellas ideas que vayan surgiendo se colocan en una clasificación con tres columnas: alimentación, actividad física y descanso.</p> <p>Una vez hay suficientes ideas y ya tenemos una lista de los hábitos saludables más básicos se puede realizar un mural que se coloque en el aula a la vista de todos.</p>	

TALLER: ¿SOY UN NIÑO/A ACTIVO/A?	
CURSOS: 1º y 2º de Primaria	DURACIÓN: 2-3 sesiones.
<p>Una vez los alumnos ya saben algo más acerca de los hábitos saludables, nos centramos en la actividad física, y ahora el propósito es que ellos mismos lleguen a la conclusión de si son alumnos activos o no. Para ello se realizará en clase de forma conjunta un test con las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Sueles caminar durante más de 15 minutos al día?- ¿Participas en algún deporte o actividad física cuando acaban las clases?- Sueles escoger el ascensor o prefieres las escaleras.- ¿Haces algún deporte o actividad física con tu familia?- En los fines de semana, ¿sales a jugar o prefieres los videojuegos?- En verano ¿sueles hacer excursiones o actividades físicas de otro tipo?- ¿Haces tareas en casa que te exijan un esfuerzo físico?	

TALLER: DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
CURSOS: de 1º a 6º de Primaria.	DURACIÓN: 1 a 3 sesiones (en función del curso)
<p>En esta actividad se trata de que los alumnos conozcan todo aquello que nos aporta la práctica de actividad física, en ella se irán sacando papeletas con afirmaciones de una caja y se deberán escoger las que los alumnos escojan las 10 verdaderas. Las afirmaciones que se proponen son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Practicar deporte nos ayuda a conocer gente y hacer amistades.- Practicar deporte es enfrentarse a otros rivales para hacerlo mejor.- Ir a los sitios en bicicleta o andando nos ayuda a no contaminar.- Hacer actividad física provoca lesiones y dolores en el cuerpo.- Hacer actividad física ayuda a evitar enfermedades y dolores.- La actividad física ayuda a mejorar la autoestima.- Hacer actividad física nos ayuda a despejar la mente.- Los niños deben hacer 60 minutos de actividad física cada día.- Los videojuegos despejan la mente igual que el deporte.- El deporte ayuda a mejorar la memoria.- La actividad física por la mañana es buena para activar el cuerpo.- La actividad física por la mañana puede provocar lesiones y cansancio.- Ir al colegio en coche es mejor ya que te permite un mayor descanso.- Caminar al colegio es una buena manera de activar cuerpo y mente.- Hay pocos deportes que sean adecuados para los niños y niñas.	

TALLER: CONSTRUIR UNA PIRÁMIDE	
CURSOS: 1º y 2º de Primaria	DURACIÓN: 3-4 sesiones.
<p>Una vez los alumnos ya saben algo más sobre los hábitos saludables y la actividad física, es importante que sepan lograr un equilibrio en su día a día entre distintos factores, principalmente la alimentación y la actividad física.</p> <p>Para ello, nos vamos a basar en la pirámide NAOS, en la que se combinan recomendaciones acerca de alimentación, como una pirámide nutricional al uso, y de actividad física, indicando aquello que hay que realizar de forma ocasional, esporádica o diaria. También se incluye debajo una recomendación acerca de a hidratación.</p> <p>Se utilizará una pirámide "muda" que puede colgarse a modo de mural y que los alumnos vayan pegando diferentes "stickers" en ella.</p>	
	
	

CHARLA: EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL	
CURSOS: 1º a 6º de Primaria	DURACIÓN: 1 sesión.
<p>En esta actividad los alumnos reciben una charla dinámica acerca de las normas de seguridad vial, el objetivo es que conozcan la forma de desplazarse de forma autónoma aunque todavía lo hagan con sus familias, de manera que vayan adquiriendo cierta confianza en esta tarea.</p> <p>En ella se contará con la presencia de la Policía Local de Zaragoza, quienes darán a los alumnos las pautas básicas para desplazarse por la ciudad como peatones o usuarios de bicicletas.</p> <p>Esta charla se complementa con una de las sesiones de la escuela de padres con el objetivo de que se lleven a cabo diferentes tipos de desplazamientos a pie o en bicicleta fuera del colegio.</p>	

TALLER: MOMENTOS ACTIVOS DURANTE EL DÍA	
CURSOS: 3º y 4º de Primaria	DURACIÓN: 1-2 sesiones.
<p>En este taller partimos de la base de que los alumnos tienen un cierto conocimiento acerca de los hábitos saludables y la actividad física, pero en ocasiones con la rutina escolar no se llegan a cumplir las recomendaciones diarias.</p> <p>En este taller se busca dar a conocer a los alumnos las posibilidades que existen dentro del día a día escolar para practicar deporte o actividad física, llegando a la conclusión de que tanto las sesiones de Educación Física, como los recreos, como los desplazamientos al y del colegio son los momentos más idóneos. De esta manera también se puede presentar el proyecto a los alumnos abriendo un nuevo abanico de posibilidades.</p>	

ACTIVIDAD: EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL EN CURCUITO CERRADO O ABIERTO	
CURSOS: 3º a 6º de Primaria	DURACIÓN: 1 a 3 sesiones.
<p>Se trata de una actividad dinámica en la que los alumnos son los protagonistas. En ella se darán situaciones de seguridad vial reales o simuladas.</p> <p>Los alumnos de 3º y 4º participarán en un circuito realizado en el recreo con diferentes materiales en el que algunos circularán en bicicleta y otros actuarán como peatones, debiendo cumplir las normas de seguridad vial.</p> <p>Por su parte, los alumnos de 5º y 6º saldrán a la calle acompañados de algunos docentes para desenvolverse en situaciones reales que se pueden dar en el día a día. En ellas se buscará que los alumnos actúen de forma autónoma y gestionando los riesgos, interviniendo el docente lo menos posible.</p>	

ACTIVIDAD: "BICIBÚS"	
CURSOS: de 3º a 6º de Primaria.	DURACIÓN: 1-2 sesiones.
<p>El "bicibús" es un concepto que conjuga el desplazamiento en bicicleta con lo que se conoce como el transporte público en autobús, es decir, viajar con gente.</p> <p>"Bicibús" es una manera de desplazarse de forma conjunta en bicicleta en un convoy formado por varias personas, de forma que se tiene una mayor visibilidad y protección, y además aquellas más vulnerables se sienten más protegidas.</p> <p>En esta actividad se formarán grupos de unas 20 personas que se desplazarán por los carriles bici del entorno del centro, cada grupo será acompañado por un profesor. De esta manera se da a los alumnos una herramienta para que puedan empezar a desplazarse de forma activa al colegio.</p> <p>Para aquellos alumnos que no dispongan de bicicleta, se puede realizar como peatones.</p>	

TALLER: ¿QUÉ ES EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO?	
CURSOS: 5º y 6º de Primaria	DURACIÓN: 1-2 sesiones.
<p>Es el primer taller que realizan los alumnos de 5º y 6º de Primaria y en él se trata de transmitirles qué es el desplazamiento activo, que beneficios tiene para ellos y para el resto u por qué deberían practicarlo.</p> <p>En primer lugar se realiza una pequeña introducción por parte del tutor y después se pasa a hacer una lluvia de ideas acerca de los beneficios que los alumnos consideran que tienen este tipo de desplazamientos al y del colegio.</p> <p>Una vez se han obtenido algunas conclusiones acerca de este tipo de desplazamientos se tratará de conocer los problemas que ven los alumnos a la hora de llevarlos a cabo e intentar buscar una solución a los mismos para que comiencen a acudir al centro en bicicleta o a pie.</p>	